

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,1	27,6	58,6	570
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	7,6	78
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	18,9	26,7	61	560
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,5	24,3	61,6	560
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	10,9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	25,8	19,2	69,6	568
Piekdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		250	6,4	5,9	25,6	181
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0,8	3,5	1,7	42
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	100	2,1	0,4	29,2	129
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	10,8	13	86,9	508

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113